

Que faire si vous êtes en contact étroit avec quelqu'un diagnostiqué porteur du COVID-19?

Cette information concerne les personnes en contact rapproché avec une personne porteuse du COVID-19. Un contact étroit signifie une proximité inférieure à 2 m pendant un certain temps alors que la personne était contagieuse, c'est-à-dire deux jours avant qu'un symptôme ne se manifeste et jusqu'à sa guérison. Être en contact rapproché ne signifie pas rester à plus de 2 m dans le même environnement à l'intérieur pendant un certain temps, marcher à côté ou rester brièvement dans la même pièce. Si vous êtes un.e professionnel.le de santé, consultez le Guide [« COVID-19 : que faire si vous êtes un professionnel de santé »](#).

Exemples de contacts étroits	Exemples de contacts NON étroits
Vous vivez dans la même maison	Vous êtes son/sa caissier.ère à l'épicerie
Vous êtes des partenaires intimes	Vous êtes un.e pharmacien.ne qui a délivré des médicaments à la personne
Vous avez voyagé dans la même voiture alors que la personne était contagieuse	Vous étiez devant la personne dans la file au magasin
Vous avez dîné ensemble alors que la personne était contagieuse	Vous êtes un.e collègue qui s'est approché.e brièvement de la personne pour lui poser une question

Restez chez vous et surveillez les symptômes de la maladie pendant 14 jours:

- Le jour 0 est celui de votre dernier contact avec la personne malade.
- Surveillez si vous développez de la fièvre, une la toux et une difficulté à respirer, même si les symptômes sont légers.
- Ne sortez pas de chez vous, sauf pour recevoir des soins.
- Appelez avant de vous rendre chez un professionnel de santé ou un service d'urgence.
- Si possible, restez dans une pièce bien déterminée chez vous et utilisez une salle de bains séparée.
- Restez à tout moment à au moins 2 m des autres dans votre logement. Ne partagez pas les mêmes objets ménagers.
- Gardez contact avec les autres: utilisez la technologie pour communiquer avec vos amis et votre famille.

Nettoyage et lavage quotidiens:

- Nettoyez et désinfectez les surfaces de votre logement. Si vous restez dans une pièce séparée et que vous utilisez une salle de bains distincte, nettoyez-les vous-même. Faites en sorte que quelqu'un d'autre nettoie les autres pièces de votre logement.
- Lavez complètement les objets ménagers, comme les couverts, après les avoir utilisés.
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Utilisez un gel hydroalcoolique pour les mains si vous ne disposez pas de savon et d'eau.

Si, à n'importe quel moment, de la fièvre, une toux ou une difficulté à respirer se manifestent:

- Contactez votre professionnel de santé par téléphone pour savoir si vous devez être examiné.e. Faites-lui savoir que vous êtes confiné.e chez vous à cause du coronavirus, car vous êtes en contact rapproché avec quelqu'un qui est diagnostiqué positif au COVID-19.
- N'allez pas à l'hôpital, sauf en situation de danger de mort.
- Si vous n'êtes pas un.e professionnel.le de santé, appelez le 2-1-1 pour entrer en contact avec une clinique de votre zone.
- Les personnes faiblement malades peuvent traiter leurs symptômes chez elles : reposez-vous beaucoup, buvez beaucoup de liquides, et prenez des médicaments contre la fièvre si nécessaire.

Quand aller voir immédiatement un médecin:

Si vous avez des difficultés à respirer, une douleur à la poitrine, des troubles, ou que vous observez que vos lèvres, vos gencives, votre visage, le tour des yeux ou vos ongles ont changé de couleur, consultez immédiatement un médecin. Lorsque vous appelez pour obtenir des soins médicaux, expliquez au professionnel de santé ou au 911 que vous êtes confiné.e chez vous à cause du coronavirus car vous êtes en contact étroit avec quelqu'un qui est diagnostiqué positif au COVID-19.

Différence entre isolement et quarantaine

	Auto-isolement	Autoquarantaine
Pour qui?	Pour celles et ceux présentant des symptômes du COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Pour celles et ceux souffrant du COVID-19, mais qui ne sont pas assez malades pour être hospitalisés, ou • Pour celles et ceux qui attendent des résultats de test 	Pour celles et ceux ne présentant aucun symptôme du COVID19 <ul style="list-style-type: none"> • En contacts étroits avec des personnes ayant le COVID19
Pendant combien de temps?	Jusqu'à la guérison, qui se produit dans ces trois circonstances: <ol style="list-style-type: none"> 1. Trois jours se sont passés sans fièvre et sans prise de médicament contre la fièvre, et 2. Les autres symptômes se sont améliorés, et 3. Au moins sept jours se sont écoulés depuis la première apparition de vos symptômes. 	Pendant 14 jours depuis la date d'une exposition possible. Le jour de l'exposition est le jour 0.
Qu'est-ce que cela signifie ?	Rester dans une pièce déterminée de la maison, utiliser une salle de bains distincte, éviter le contact avec les autres.	Rester chez soi 24h/24 et 7j/7, surveiller les symptômes, et pratiquer la distanciation sociale. Si possible, utiliser une pièce séparée et une salle de

		bains distincte. Si vous avez des symptômes, vos contacts proches doivent aussi se mettre en quarantaine.
--	--	---

Vous trouverez plus d'informations sur notre site Web: www.healthvermont.gov/COVID-19

What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19

This information is for people who were in close contact with someone who has COVID-19. Close contact means being closer than six feet apart for a long time while the person was infectious, which starts two days before any symptoms began and continues until they are recovered. Close contact does not mean being more than six feet away in the same indoor environment for a long time, walking by, or briefly being in the same room. If you are a health care worker, see the guidance [“COVID-19: What to do if you are a health care worker”](#).

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
You live in the same home	You were their cashier at the grocery store
You are intimate partners	You are a pharmacist who gave the person medication
You rode in the same car while the person was infectious	You were in front of the person in line at the store
You had dinner together while the person was infectious	You're a coworker who briefly walked by to ask a question

Stay at home and watch for symptoms for 14 days:

- Day 0 is the day you were last in contact with the person.
- Watch for fever, cough and shortness of breath, even if the symptoms are mild.
- Don't leave home, except to get medical care.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- If possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least six feet away from others in your home at all times. Don't share household items.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your home. If you are staying in a separate room and using a separate bathroom, clean them yourself. Have someone else clean the other areas of the home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

If at any point you develop a cough, fever or shortness of breath:

- Contact your health care provider by phone to find out if you should be evaluated. Let them know you are quarantining at home for novel coronavirus because you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19.
- Don't go to the hospital, except in a life-threatening situation.
- If you don't have a provider, call 2-1-1 to be connected to a clinic in your area.
- People with mild illness can treat their symptoms at home: get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.

When to get medical care immediately:

If you have trouble breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you are quarantining at home because you are a close contact of someone with COVID-19.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or • For people who are waiting for test results 	People with no symptoms of COVID19 <ul style="list-style-type: none"> • Close contacts of people with COVID19
For how long?	Until recovery, which happens when all three have happened: <ol style="list-style-type: none"> 1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and 2. Other symptoms have improved, and 3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared. 	For 14 days since the date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0.
What does it mean?	Staying in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: www.healthvermont.gov/COVID19